



РУССКІЙ СПОРТЪ



Прыжокъ въ высоту В. Шульца IV (М. К. Л.), заняшаго нѣсколько первыхъ мѣстъ въ открытыхъ состязаніяхъ въ 1913 году.

Московскія скачки имѣютъ быть:

Октября: 27 и 30. Ноября 1 и 3.

Предварительная продажа билетовъ на ложи и мѣста въ театральномъ бюро Е. И. Разсохиной, уголъ Тверской ул. и Георгіевскаго пер.

Фотографія „Спортъ“.

Москва, вблизи бѣговъ, д. 17, кв. 5.

Снимки лошадей отъ 3 руб. во всякую погоду. Болѣе 2,000 портретовъ призовыхъ лошадей, финишей, стартовъ, группъ спортсменовъ и т. д. Для альбомовъ фотографіи большихъ размѣровъ 24×30 сан. вмѣсто 5 руб. по 2 руб.

Названія сюжетовъ требовать согласно рисунковъ спортивныхъ журналовъ и Иногороднымъ наложеннымъ платежомъ при заказѣ. Адресовать на имя Алексѣя Карловича Завалекаго.

ПОСТУПИЛИ ВЪ ПРОДАЖУ

ПОСЛѢДНІЕ ФОТОГРАФИЧЕСКІЕ

СНИМКИ

МИНОРУ и АБОЙЕРА.

ГЕНЕРАЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ АГЕНТСТВО,

Москва, Петербургское шоссе, 3. — ТЕЛЕФОНЪ 2-23-63.

Теннисъ вчера и сегодня *).

Не подлежитъ сомнѣнію, что изъ всѣхъ видовъ игры въ лаунъ-теннисъ doubles требуетъ наибольшей мѣры тактической выдержки. Технически такая игра можетъ быть иногда проще, чѣмъ singles, такъ какъ въ этомъ случаѣ весь ходъ ея распределяется на четырехъ лицъ, но и это не всегда бываетъ.

При игрѣ doubles большое значеніе имѣетъ хорошая подача. Какъ бы хорошо ни игралъ стоящій у сѣтки, онъ безсиленъ противъ отвѣтныхъ ударовъ противниковъ, если его партнеръ плохо подаетъ.

Удары на лету примѣняются въ игрѣ doubles настолько часто, что ихъ можно считать характерными для нея. Поэтому мы на нихъ остановимся нѣсколько подробнѣе. Въ чемъ главная причина неудачнаго удара по летящему мячу? Прежде всего въ томъ, что по мячу ударяютъ, вмѣсто того, чтобы просто подставлять ракетку, конечно въ правильномъ положеніи, и предоставить мячу отпрыгнуть самому. Это общее правило. Но бываютъ и исключенія, и главная трудность именно въ томъ, чтобы умѣть отличить исключеніе отъ правила. Напримѣръ, стремительно летящій мячъ безусловно надо отбивать. Но когда отбивать? Не слишкомъ рано, не хватать черезъ сѣтку, и не слишкомъ поздно, чтобы не отправить мячъ въ высоту. Нужны большая осторожность и мѣткость глаза, чтобы не ошибиться во всѣхъ указанныхъ случаяхъ.

Примѣнимы всѣ удары, но каждый на своемъ мѣстѣ. Напр., длинный прямой ударъ особенно хорошъ тогда, когда вы хотите предотвратить переходъ противника въ нападеніе. Короткій ударъ обращенной рукой, если вы хотите привлечь противника къ сѣткѣ, чтобы потомъ огоршить его внезапно длиннымъ drive. Такихъ примѣровъ можно бы привести множество.

6. Игра дамъ.

Мы имѣемъ въ виду только серьезную, спортивную игру дамъ, а не тѣ, часто весьма легкомысленныя формы, которыя иногда принимаются дамскій теннисъ.

Многіе думаютъ, что въ спортивной игрѣ не можетъ быть различія между мужчинами

и женщинами. Техника и тактика въ обоихъ случаяхъ, по ихъ мнѣнію, одинаковы.

На это можно сказать, что существуетъ даже особый «дамскій» видъ подачи, т.-е. не черезъ голову сверху, какъ обычно а сбоку, наискосокъ направленной ракеткой. Теперь этотъ видъ подачи на состязаніяхъ примѣняется рѣдко, но раньше онъ былъ моднымъ и практиковался даже многими юношами. Въ любительской игрѣ его и теперь еще можно видѣть повсемѣстно.

Не трудно замѣтить, что дамы обычно избѣгаютъ стоять у сѣтки. Раньше «volley» считался даже какъ бы привилегіей мужчинъ. Стремительно летящій мячъ вызываетъ у дамъ какой-то инстинктивный страхъ, вслѣдствіе котораго онѣ теряются и упускаютъ удобный для удара моментъ. Дамы, умѣющія искусно отбивать мячъ на лету, появились лишь въ самое недавнее время и составляютъ еще рѣдкое исключеніе.

Самый характеръ дамской игры, если приглядѣться, рѣзко отличается отъ мужской. Дамы вкладываютъ въ игру больше темперамента, горячности и пристрастія. При участіи дамъ игра рѣдко протекаетъ такъ ровно и спокойно, какъ въ чисто мужскомъ турнирѣ. Кромѣ того дамъ больше волнуютъ вопросы самолюбія. Пораженіе принимается ими, какъ личная обида, и вызываетъ въ нихъ такой упадокъ духа, что противники невольно стараются смягчать нападеніе. Мы не говоримъ объ исключеніяхъ. Кто не знаетъ примѣровъ, когда женщины оказывались и болѣе стойкими, болѣе рѣшительными, и болѣе выдержанными, чѣмъ мужчины. Но исключенія, какъ обычно, лишь подтверждаютъ правило.

(Окончаніе слѣдуетъ).

Ходьба и бѣгъ.

Парижскій фізіологъ Regnault подробно и методически изучалъ технику различныхъ способовъ передвиженія. Результаты его исследованийъ заслуживаютъ особаго вниманія какъ разъ теперь, когда атлетическій спортъ переживаетъ періодъ своего разцвѣта и когда то и дѣло устраиваются состязанія въ бѣгъ и ходьбѣ. Еще раньше Марей въ своемъ институтѣ изучалъ движенія при маршировкѣ, ограничиваясь од-

нако научными наблюденіями надъ нормальнымъ темпомъ ходьбы. Regnault же работавшій также въ институтѣ Марей пошелъ дальше и съ исчерпывающей подробностью и тщательностью рассмотрѣлъ данный вопросъ.

Онъ различаетъ два совершенно различныхъ способа передвиженія: ходьбу и бѣгъ, середину между которыми занимаетъ бѣглый шагъ.

Характерная особенность ходьбы заключается въ томъ, что въ извѣстные моменты тѣло опирается на обѣ ноги, и что оно во всякомъ случаѣ не лишается своей точки опоры. При бѣгѣ же тѣло всегда опирается лишь на одну ногу, оно въ извѣстные моменты является совершенно оторваннымъ отъ земли, ничѣмъ съ ней не соединеннымъ. Оба эти состязанія Regnault запечатлѣлъ и внимательно проанализировалъ при помощи моментальныхъ фотографическихъ снимковъ и слѣдовъ ступней, остающихся на сыромъ пескѣ.

Нормальный шагъ совершается двумя способами: посредствомъ разгибанія и при помощи сгибанія ступней. Первый способъ характеризуетъ походку горожанина. Это — ходьба съ быстрыми короткими шагами при прямомъ положеніи корпуса. Второй способъ примѣняется большей частью сельскимъ населеніемъ и отличается большой длиной шага и наклоннымъ положеніемъ тѣла. Колѣни сгибаются и ступня, прежде чѣмъ наступать, скользятъ надъ поверхностью земли. Детальный анализъ показываетъ, что этотъ шагъ на согнутыхъ ногахъ не сомнѣнно рациональнѣе и экономичнѣе по отношенію къ затратѣ силъ, чѣмъ тотъ шагъ, при которомъ ноги и туловище выпрямляются.

Бѣглый шагъ, это посредствующее звено между ходьбой и бѣгомъ, является комбинаціей вышеописанныхъ двухъ способовъ ходьбы.

Каждая изъ ногъ дѣлаетъ попеременно одно изъ этихъ движеній. Результатомъ этой постоянной смѣны движеній является быстро наступающее утомленіе, чѣмъ и объясняется, почему на практикѣ такъ рѣдко примѣняется бѣглый шагъ.

При бѣгѣ необходимо строго различать какое разстояніе предполагается пройти. Если дѣло касается большихъ дистанцій свыше 40 километровъ, то необходимо «внѣстнѣе» тѣла въ воздухъ сокращать до минимума и дѣлать поэтому по возможности короткіе и быстрые шаги. При разстояніяхъ отъ 3 до 40 километровъ динамометръ показываетъ, что при равной скорости до 10 километровъ бѣгъ съ прямыми ногами менѣе утомителенъ, но что при большихъ дистанціяхъ необходимо употреблять шагъ на согнутыхъ ногахъ (наклонное положеніе тѣла, согнутыя колѣни, скользящая надъ поверхностью земли ступня). При разстояніяхъ отъ 400 до 3000 метровъ совѣтуется высоко подпрыгивать и отталкиваться носками, не прижимать локтей къ тѣлу, что затрудняетъ дыханіе, и при бѣгѣ слегка наклонять корпусъ впередъ. Для спринтерскаго бѣга отъ 60 до 400 метровъ совѣтуется, напротивъ, не дѣлать слишкомъ высокихъ прыжковъ и упираться ногами исключительно на носки.

Вотъ главные совѣты, которые даетъ фізіологія въ дѣлѣ ходьбы и бѣга и которые не должны были бы остаться безъ вниманія со стороны атлетовъ, занимающихся ходьбой и бѣгомъ.

*) Продолженіе, см. № 40 и 41 „Русскаго Спорта“.